

Hausapotheke für die ersten Jahre

von Rania Neinert

Inhaltsverzeichnis

Ihre Hausapotheke.....	2
Durchfallerkrankungen bei Babys und Kleinkindern.....	3
Erbrechen.....	4
Erkältung oder grippaler Infekt.....	5
Fieber.....	7
Ohrenschmerzen.....	8
Sonnenschutz.....	9
Hilfe bei Verbrennungen.....	11
Zahnen.....	12

Ihre Hausapotheke

Das alles sollten Sie in Ihrer Hausapotheke haben:

Zettel mit den Adressen von

- Kinderarzt
- Kinderkrankenhaus
- Notrufzentrale

Hilfsmittel für alle Fälle:

- weiches Kühlkissen
- Fieberthermometer
- Rettungsdecke
- Traubenzucker
- Klistierspritze für Einläufe
- kleines Kirschkernkissen
- Kochsalzlösung in kleiner Plastikampulle
- Kochsalzlösung Nasentropfen
- Inhalator (Pari boy zB)
- Rotlichtlampe
- Tannolactpulver (bei Hautproblemen/Juckreiz etc)
- Milchzucker (zB von Edelweiß bei Verstopfungen)
- Calendulaessenz (bei Wunden und Entzündungen der Haut, nur äußerlich anwenden)
- Arnikaessenz (bei Prellungen und Blutergüssen, nur äußerlich bei intakter Haut)
- Medigel (zur schnellen Wundheilung bei Stürzen zB)
- Insectolin Gel hilft gegen Mückenstiche

Medikamente:

- Zahnungsmittel (Dentinox, Gengi gel. Kamistad für Babys....)
- Fiebermittel (Paracetamol, Ibuprofen Zäpfchen oder Saft – Rücksprache mit Kinderarzt)
- Hustensaft (zB Prospan)
- Aconit Ohrentropfen (zB Wala)
- Fenistilgel
- Wund und Brandgel

Giftinformationszentrum

Kinder nehmen gern alles Mögliche in den Mund – und können sich so leicht vergiften. Die Giftnotruf- oder Giftinformationszentralen sind für akute Vergiftungsfälle rund um die Uhr erreichbar.

Für Hessen ist die Giftnotrufzentrale in Mainz zuständig:

Giftinformationszentrum (GIZ) der Länder Rheinland-Pfalz, Hessen und Saarland
Klinische Toxikologie, Universitätsmedizin Mainz www.giftinfo.uni-mainz.de Tel: 0 6131-19 240

Gute Infos finden Sie außerdem hier:



<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/krankes-kind/im-krankheitsfall/>



<https://www.embryotox.de/anzneimittel/>

Durchfallerkrankungen bei Babys und Kleinkindern

Durchfall bei Babys ist schwierig festzustellen, da sie häufig dünnflüssigen Stuhl haben können. Durchfall erkennen Sie vor allem daran, dass ca. 5x am Tag Stuhl abgesetzt wird und vor allem der Geruch auffällig ist. Oft wird dann der Po wund. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl!

Gestillte Kinder sollten unbedingt weiter gestillt werden, um Flüssigkeitsverlust vorzubeugen - evtl öfter anlegen.

Nicht gestillte Kinder sollten ca. 6 bis 8 Stunden keine Flaschenmilch bekommen, sondern nur Tee (Fenchel oder Kamille) mit einer Prise Salz und 1 TL Traubenzucker. Ich empfehle Traubenzucker von Müllers Mühle, da keine Vitamine zugesetzt werden.

Kleine Kinder, die 3 mal und häufiger dünnen Stuhl absetzen, haben Durchfall und sollten 6 bis 8 Stunden keine feste Nahrung zu sich nehmen.

Wichtig: Kinder mit Durchfall müssen viel trinken, da sie sonst schnell dehydrieren (austrocknen). Geben Sie Tee mit Salz und Traubenzucker.

Einlauf

Der Einlauf ist sehr hilfreich, da so über den Darm schnell Flüssigkeit und Elektrolyte aufgenommen werden können.

Viele Eltern scheuen sich davor, da Sie glauben, dass es für das Kind sehr unangenehm ist. Dabei kann es sehr hilfreich sein, weil Keime so ausgespült werden und manchmal der Durchfall auf diese Weise gestoppt werden kann.

Das gilt auch bei heftigem Erbrechen.

Einlauf herstellen: ca 50- 150 ml warmes Wasser mit einer Prise Kochsalz mit Hilfe eines Gummiklistiers (sieht aus wie ein Nasensekretsauger) aus der Apotheke in den Darm einführen.

Kinder ab 2 Jahren können Sie Diarrhoesan Saft oder Perenterol Junior geben.

Gut sind auch pektinhaltige Breie z.B. aus geriebenen Äpfeln oder zerdrückten Bananen.

Wenn ihr Kind weißen oder blutigen Stuhl absetzt, nicht trinken möchte, erbricht, Fieber, Bauchweh, trockene Lippen/Zunge oder einen harten Bauch hat, ziehen Sie sofort einen Arzt hinzu.

Um den Flüssigkeits- und Elektrolytverlust auszugleichen, geben Sie z.B. Oralpädon oder bereiten Sie selbst eine Lösung aus:

- 1 Liter Wasser (oder 500 ml Wasser + 500 ml Orangensaft/Früchtetee/Multivitaminensaft)
- 1 knapper TL Kochsalz
- 7-8 TL Traubenzucker

Erbrechen

Kleine Kinder erbrechen häufiger. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass das Kind nicht zuviel Flüssigkeit verliert.

Erbricht ein Kind, sollte es aufrecht sitzen oder stehen. Ein kühler Waschlappen auf der Stirn schafft Linderung. Geben Sie dem Kind mit Traubenzucker gesüßten Tee und in den nächsten 4 Stunden keine feste Nahrung.

Ein kleiner Einlauf mit Tee plus 1 Prise Salz in einem Klistier gibt dem Körper sehr schnell Flüssigkeit zurück und lindert den Brechreiz.

Eine Elektrolytlösung wie Oralpädon oder eine selbstgemachte aus 500ml Fencheltee, einem halben Teelöffel Kochsalz, 5 TL Traubenzucker plus Saft von 1 Orange tragen zu einer schnellen Genesung bei.

Ziehen Sie sofort einen Arzt hinzu wenn mindestens eines der folgenden Symptome auftritt:

- das Kind erbricht länger als 4 Stunden
- es trinkt nicht
- es ist apathisch
- es beginnt zu fiebern

Erkältung oder grippaler Infekt

Kleine Kinder müssen ihr Immunsystem trainieren. Sie tun dies, indem sie manchmal bis zu 10 Erkältungen im Jahr durchmachen.

Irgendwann ist das Immunsystem so stark, dass Erkältungen nur noch selten stattfinden.

Die Eltern können das Immunsystem stärken, indem sie täglich mit dem Kind schon ab der zweiten Lebenswoche bei Wind und Wetter rausgehen, auf eine ausgewogenen Ernährung mit frischem Obst und Gemüse achten. Keine Fertiggläschen! Selber kochen!

Normale Erkältungen dauern ca. 7 bis 10 Tage und können ohne Arztbesuch „durchlebt“ werden.

Das Kind sollte viel ruhen/schlafen und mehr trinken als sonst.

Die Schlafumgebung sollte kühl (18°C) und die Luftfeuchtigkeit hoch sein (feuchte Tücher aufhängen).

Meist beginnt die Erkältung mit Schnupfen, der permanent fließt und die Schleimhäute reizt und anschwellen lässt.

Sinnvoll ist hier der Einsatz von abschwellenden Nasentropfen, die im Liegen vorsichtig eingeträufelt werden.

Nasentropfen für die Kleinen sollten einfach eine Kochsalzlösung sein (selbst hergestellt 100 ml Wasser aufkochen 1g Kochsalz auflösen oder aus der Apotheke).

Die empfindliche Haut unter der Nase gleich von Anfang an mit einer guten Fettcreme schützen.

Für Kinder ab ca. 2 Jahren kann die Schnupfencreme von Weleda außen auf die Nasenflügel und/oder ein kleiner Salbenstrang vorn in die Nase eingeführt werden.

Halsweh folgt meist als Nächstes und ist für das Kind oft sehr unangenehm.

Abhilfe kann da schon ein kleines Seidentuch schaffen. Sehr hilfreich ist auch ein Halswickel z.B. mit Quark.

Quarkwickel

Für einen Quarkwickel brauchen Sie Quark (der Fettgehalt ist egal) und ein Tuch (z.B. eine Mullwindel).

Quark etwas anwärmen und etwa 0,5 cm dick auf das mittlere Drittel des Innentuches auftragen. Dann unteres und oberes Drittel darüber schlagen, so dass sich der Quark wie in einer Tasche befindet. Anschließend das Tuch mit dem Quark so auflegen, dass sich zwischen Haut und Quark nur eine Lage Stoff befindet. Der Wickel kann, wenn es für das Kind angenehm ist, über Nacht liegen bleiben. Bitte immer mal wieder kontrollieren.

Hilfreich kann auch Rhinodoron von Weleda sein, da es die Schleimhäute beruhigt und einer Entzündung vorbeugen kann.

Zum Schluss kommt nun der Husten dazu, und damit ist dann auch bald ein Ende in Sicht.

Für den kleinen Patienten ist es angenehm, wenn der Kopf, bzw. der Oberkörper hochgelagert wird, weil es das Atmen und Abhusten erleichtert. Legen Sie einfach ein gefaltetes Duschtuch unter die Matratze, so dass eine schiefe Ebene entsteht.

Denken Sie an die Raumtemperatur von 18°C und praktizieren sie das Stoßlüften.

Die guten alten Brustwickel bewirken in dieser Situation oft wahre Wunder.

Der Kartoffelwickel wird mit gekochten und zerdrückten Kartoffeln im Tuch warm um den Brustkorb gewickelt. Achten Sie darauf, dass der Wickel nicht zu heiß ist. Probieren sie es selbst an ihrem Hals aus.

Für die Nacht empfehle ich einen warmen Quarkbrustwickel, der die ganze Nacht umbleiben kann und oft besser hustenstillend wirkt als codeinhaltige Hustensäfte, die nur noch Kindern ab 12 Jahren gegeben werden dürfen.

Sie können Hustensäfte wie z.B. Prospan, Bronchipret Saft oder Aspecton Junior anwenden.

Als angenehm und schleimlösend wird warme Milch mit Honig empfunden, allerdings erst für Kinder ab 1 Jahr (Gefahr Botulinumtoxin).

Sehr wertvoll und für die ersten Kinderjahre und eine sinnvolle Anschaffung ist der Erwerb eines Inhalators wie z.B. **Pariboy**. Oft werden die Kosten über den Kinderarzt von der Krankenkasse übernommen. In den ersten Jahren wird nur mit Kochsalz inhaliert, später können nach Rücksprache mit dem Kinderarzt schleimlösende Präparate inhaliert werden.

Gestillte Kinder können bei Schnupfen durch einträufeln von Muttermilch in die Nase erfolgreich behandelt werden.

Wichtig ist, dass die Kleinen niemals mit ätherischen Ölen in Berührung kommen dürfen, weder über die Haut noch über die Atmung. Es ist inzwischen bekannt, dass es durch die Inhalation der ätherischen Öle zu Überreaktionen der Bronchien führen kann, was sehr gefährlich werden kann. Daher rate ich vom Einreiben von Kleinkindern mit z.B. Pinimenthol S ab .

Wie bei allen Kinderkrankheiten unterstützen Sie Ihr Kind vor allem durch Liebe, Körperkontakt, Geduld und Hinwendung. Organisieren Sie Unterstützung für sich und überlasten Sie sich nicht.

Fieber

Messen Sie die Temperatur mit einem Thermometer direkt im Po.

Legen Sie Ihr Kind am besten auf die Wickelkommode, drücken Sie sanft die Oberschenkel auf das Bäuchlein, damit der Darmausgang entspannt ist und führen Sie zügig die vorher mit Creme benetzte Spitze des Thermometers ein.

Optimal ist es, wenn eine zweite Person mit Schnuller oder Hand auf dem Köpfchen das Kind beruhigt.

kleine Kinder haben häufig Fieber und eigentlich ist das eine sehr gute Abwehr des Körpers gegen „Eindringlinge“

Daher muss man nicht immer gleich eingreifen.

Messwert in °C	Bedeutung
36,5 – 37,5	normale Temperatur
37,6- -38,4	erhöhte Temperatur
38,5-38,9	Fieber
ab 39	hohes Fieber

Ein Neugeborenes unter 3 Monaten hat schon mit 38,0 Fieber

Wie soll man sich bei Fieber verhalten?

- Ruhe bewahren und auf das Kind ausstrahlen
- zu Trinken anbieten
- auf luftigere Kleidung bzw leichte Decke achten
- viel Körperkontakt wenn erwünscht und ruhiges Umfeld schaffen, evtl abdunkeln
- alle 30- 60 Minuten Temperatur messen
- evtl Wadenwickel mit lauwarmen feuchten Tüchern (ca 1-2 Grad unter Körpertemp.)
- Unterstützung holen, falls man allein ist
- falls das Kind lethargisch ist oder sich der Zustand nicht bessert, Arzt anrufen
- bei größeren Kindern Fieberzäpfchen geben und Uhrzeit und Dosis notieren, um den Überblick zu behalten

Ohrenschmerzen

Ohrenschmerzen können ganz plötzlich auftreten und leider haben Kinder durch die engen Ohrwindungen häufiger damit zu tun. Meist wird durch eine verstopfte Nase das Ohr nicht mehr belüftet und es entsteht dadurch ein schmerzhafter Unterdruck.

Geben Sie ihrem Kind abschwellende Nasentropfen (Kochsalzlösung 0,9 % - gibt es in der Apotheke). Wenn die Schmerzen nicht so stark sind, können Sie Aconit Tropfen (Wala) vorsichtig ins Ohr träufeln. Das Öl sollte körperwarm sein. Wenn es mit einer Pipette ins Ohr gebracht wird, drücken Sie den Gummiballon zusammen und ziehen Sie die Pipette vorsichtig aus dem Ohr. Erst jetzt lösen sie den Druck auf den Ballon. Im Gehörgang gibt es sonst ein unangenehmes Geräusch.

Zwiebelsäckchen

Zwiebelsäckchen sind ein altes Hausmittel, das entzündungshemmend und schmerzstillend wirkt. So stellen Sie Zwiebelsäckchen her:

Zwiebeln schälen und grob hacken, leicht erwärmen, in ein Tuch einwickeln und aufs Ohr legen, evtl mit einem warmen Kirschkernkissen oder leichter Wärmflasche verstärken. Achten Sie darauf, wo Sie die Behandlung vornehmen! Zwiebelgeruch ist hartnäckig! (unser Sofa hat noch Wochen später nach Zwiebeln gestunken)

Bei starken Schmerzen: Ibuprofen Zäpfchen oder Saft wirken schmerzstillend und entzündungshemmend. Stimmen Sie das im Vorfeld mit Kinderarzt ab!)

Bitte notieren Sie sich, wann Sie was und wieviel Sie ihrem Kind gegeben haben. In Stresssituationen verliert man leicht den Überblick. Halten Sie sich an die Dosierungsangaben gemäß Beipackzettel.

Wenn keine Besserung eintritt, gehen Sie zum Kinderarzt.

Sonnenschutz

Idealerweise sollten Kinder bis zu ihrem 1. Lebensjahr keinen direkten Kontakt mit der Sonne haben und brauchen deshalb auch keine Sonnencreme.

Sonnencreme ist ein Kosmetikprodukt und wird daher nicht so getestet wie ein Medikament.

Ein gute Seite im Internet ist diese

<https://tinyurl.com/2p8v875r>

Achtet beim Kauf auf einen Lichtschutzfaktor von 50, auf Creme mit mineralischem Schutz – Zinkoxid , und frei von Nanopartikeln.



Cremes mit chemischen Schutz dringen in die Haut ein und schützen dort vor der UV Strahlung. Diese Cremes sind zwar angenehmer im Umgang, aber es ist noch nicht erforscht, was da in der Haut (speziell bei Babys) geschieht.

Info im Netz über Schadstoffe

<https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/parabene-chemische-stoffe-meiden-und-weniger-im-koerper-haben>



1. Oxybenzon

Dieser Inhaltsstoff steckt in beinahe 65 Prozent aller nicht-mineralischen Sonnencremes.

Vor kurzem wurde er auf Hawaii sogar verboten, nachdem festgestellt wurde, dass er die Korallen in der Region schädigt: Der chemische Stoff entzieht den Korallen ihre Nährstoffe und verfärbt sie weiß. Doch nicht nur die Umwelt leidet, denn Oxybenzon ist darüber hinaus auch ein synthetisches, also ein künstlich hergestelltes, Östrogen, was zu einer Störung des menschliche Hormonsystems führen kann.

2. Octinoxat

Auch der Inhaltsstoff Octinoxat wirkt hormonell und kann das Reproduktionssystem stören. In Tierstudien wurde außerdem festgestellt, dass sich der chemische Stoff negativ auf die [Schilddrüse](#) auswirken und sogar Verhaltensveränderungen hervorrufen kann.

3. Avobenzon

Avobenzon wirkt nicht hormonell, führt aber häufig zu Hautirritationen. Da sich das chemische Element sehr schnell zersetzt, werden meist Stabilisatoren zugegeben, damit es seine Wirkung entfalten kann. Genau dann wirkt Avobenzon zwar besonders wirksam, reizt allerdings vor allem empfindliche Haut sehr schnell.

4. Retinyl Palmitat

Dieser Stoff ist eine Form von Retinol, ein starkes Antioxidans. Normalerweise sind wir ja riesig Fans von [Retinol](#) beziehungsweise Vitamin A, doch in Verbindung mit Sonnenlicht beginnt Retinyl Palmitat, freie Radikale zu bilden. Und das ist genau das Gegenteil, was man von einem Antioxidans möchte.

Auf diese Inhaltsstoffe setzen wir stattdessen

Statt auf die vier genannten Inhaltsstoffe sollte man lieber Sonnencremes und -öle verwenden, die Zink-Oxide, oder Ecamsul enthalten. Sie schädigen nicht, schützen dennoch effektiv vor der UVA-Strahlung.

- Suntribe Bio-Zinksonnencreme Gesicht & Sport
- Beauty by Earth Sonnencreme : Bio Sonnenschutz LSF 25

Sonnenhut mit Schirm und Nackenschutz

UV-Kleidung

Abends Sonnencreme abduschen und die Haut in Ruhe lassen: nicht cremen /ölen etc

Wenn die Kids in die Krippe/Kiga gehen, schon morgens eincremen und auf die Übergänge zwischen Kleidung und Haut achten, ruhig etwas unter den T - Shirtärmel cremen ... verschmutzte Kleidung kann man waschen, Sonnenbrand ist ein Krebsrisiko fürs Leben!

Interessanter Blog:

https://www.mit-kindern-wachsen.de/blog/tag:Eltern-Kind-Beziehung#blog_list



Hilfe bei Verbrennungen

Die beste „Hilfe“ ist die Vorsorge!

Schätzen Sie die Gefahren gut ein und rechnen Sie immer mit dem unvorhersehbaren Verhalten von Kindern.

Wenn es trotzdem passiert, bleiben Sie besonnen und beruhigen Sie ihr Kind. Eine Liste mit den entsprechenden Telefonnummern (Kinderklinik) sollte immer gut sichtbar z.B. am Kühlschrank kleben.

Bei Verbrennungen wird zwischen klein- und großflächiger Verbrennung unterschieden.

Großflächige Verbrennungen werden nicht gekühlt, da die Gefahr einer Unterkühlung bei Kindern größer ist als der Nutzen der Kühlung. Entfernen Sie Textilien sofort, wenn sie nicht mit der geschädigten Haut verklebt sind.

Achten Sie bei Kleinkindern darauf, dass die Windel evtl. mitbetroffen ist und im Windelbereich weitere Verbrennungen verursacht.

Säuglinge werden bei Verbrennungen sofort in ein Kinderkrankenhaus gebracht.

Erste und wichtigste Maßnahme sollte das Kühlen der betroffenen Stelle sein (nicht bei Babys und nicht bei großflächigen Verbrennungen - s.o.).

Gekühlt wird mit kaltem Wasser aus der Leitung (kein Eiswasser!) ca. 20 Minuten lang.

Durch das Kühlen der Haut wird die Tiefe der Verbrennung minimiert und außerdem wirkt die Kühle schmerzstillend.

Bei Verletzungen, die größer sind als die Hand des Kindes muss das Kind zum Arzt bzw. ins Krankenhaus. Rufen Sie bitte den Notarzt und achten Sie darauf, dass das Kind nicht auskühlt. Wickeln Sie es in eine silber/goldene Rettungsdecke.

Wenn die Verbrennung in einer Kinderklinik weiterbehandelt werden muss, können Sie vorsichtig Frischhaltefolie um die betroffene Stelle wickeln. Dadurch ist die Wunde gut geschützt und es können keine Keime in die offene Wunde eintreten. Die Folie lässt sich problemlos wieder entfernen.

Bei kleinen Verbrennungen können Sie ein Wund-Brandgel benutzen wie z.B. Fenistil-Gel, oder Bepanthen kühlendes Schaumspray.

Zahnen

Jedes Kind reagiert anders auf das Zahnen, es gibt Kinder die ohne Probleme diese Phase durchleben. Manche haben vermehrten Speichelfluss, Fieber, rote Wangen, Durchfall und wunden Po oder sind sehr weinerlich weil sie Schmerzen haben.

Sie können das Zahnen unterstützen, indem Sie früh anfangen, mit einer weichen Zahnbürste die Kauleisten zu massieren um so das Durchbrechen der Zähnchen zu erleichtern.

Es gibt viele Hilfsmittel, die mal mehr mal weniger helfen, es ist in jedem Fall für uns Eltern gut, überhaupt irgendetwas zu tun.

Es gibt Kühlbeißringe die Linderung verschaffen sollen oder überhaupt Beißringe.

Gengi Gel ist noch eine gute Alternative zum Dentinox und wirkt sehr gut schmerzstillend.

Gern wird auch Veilchenwurzel gegeben, was ich aber nicht empfehle, da sie schwer sauber zu halten ist, schimmeln kann und teilweise verschluckt werden könnte. Vor allem aber enthält Veilchenwurzel ätherische Öle.

Ätherische Öle können bei Kleinkindern Krämpfe auslösen. Daher sollten Kleinkinder nie mit ihnen in Kontakt kommen.

Wenn die Schmerzen das Kind sehr belasten und an Schlaf nicht zu denken ist, würde ich evtl ein Schmerzmittel (Paracetamolzäpfchen) geben. Auch hier wieder Zeitpunkt und Dosis notieren (zB im Handy).

Ich wünsche euch gute Nerven und einen schnellen Durchbruch 😊

Links:



<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/news-archiv/meldung/article/aetherische-oele-eignen-sich-nicht-als-heilmittel-bei-kleinen-kindern>



<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2015/daz-42-2015/zahnen-ohne-qualen>



nicht nur hilfreich in der Schwangerschaft:
<https://www.embryotox.de/arszneimittel>